

Тема номера:
Питание
Вера
Солнце
Воздух
Отдых
Сокрытое Сокровище
№19 октябрь 2008 г.
КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ
Физические упражнения
Вода
Воздержание

В НОМЕРЕ:

О ХЛЕБЕ НАСУЩНОМ

Удивительный продукт – хлеб. Мы едим его каждый день, и он не надоедает, не приедается, всегда желанен на нашем столе. Но, увы, почти каждый из нас, имея дело с хлебом, совершает несколько грубейших ошибок.

Все лучшее – на корм скоту

ПЕРВАЯ ошибка состоит в том, что мы предпочитаем хлеб, выпеченный из высших сортов муки. Но чем выше сорт муки и чем она дороже, тем меньше в ней полезных для нашего организма веществ. Они при помоле уходят с отрубями на корм скоту. Себе же мы оставляем лишь внутреннюю часть зерна, а это почти чистый крахмал. К этому, увы, сводится нелегкий труд наших мукомолов. Такой удивительный парадокс!

Безусловно, прав был знаменитый немецкий химик XIX столетия, один из создателей агрономической химии Юстус Либих, неоднократно повторявший следующие слова: “Отделение отрубей от муки есть роскошь и для питания скорее вредно, нежели полезно”.

Когда-то в наших булочных продавался хлеб из муки второго сорта (его называли “серым”). Потом он исчез из-за отсутствия спроса. А ведь он был не только дешевле, но и намного полезнее нынешнего. Сегодня, покупая хлеб из муки высшего сорта, мы платим деньги за свои будущие желудочно-кишечные и сердечно-сосудистые заболевания. Ведь чем грубее помол, тем полезнее хлеб. К тому же, черный хлеб полезнее сдобы.

“Для чего вам отвешивать серебро за то, что не хлеб, и трудовое свое за то, что не насыщает?” (Библия, книга пророка Исаии 55:2).

Не то съедено, что проглочено, а то, что прожевано

ВТОРАЯ грубая ошибка состоит в погоне за мягким хлебом. Мягкий хлеб не надо долго жевать, он сам проскальзывает в горло. Но старая народная мудрость гласит: “Не то съедено, что проглочено, а то, что прожевано”. И она права.

Многие из нас, имея дело с едой, одновременно ленятся и торопятся – ленятся жевать и торопятся проглотить. В переваривании и усвоении хлеба решающую роль играет слюна. Плохо пережеванный хлеб, проглоченный скользкими кусочками, способствует размножению в животе микробов, вызывающих брожение. Они переводят хлебный крахмал в спирт и углекислый газ. Газы вспучивают живот, вызывая боли и рези, а спирт раздражает стенки кишок. Ни то, ни другое здоровья нам не прибавляет.

Хлеб надо тщательно и неторопливо пережевывать, обильно смачивать слюной и вместо кусков проглатывать равномерную кашицу. А это – 15-20 жевательных движений на каждый откушенный кусок. Многие скажут, что это слишком скучно и долго. Но если вы приучите себя к этому, то станете есть меньше хлеба и получать от него больше энергии. А главное, ликвидируете «помойку» в своем кишечнике. Поспешность в еде – это бег на кладбище, и выгадывать на ней время ни в коем случае нельзя.

Чистота – залог здоровья

ТРЕТЬЯ, весьма распространенная, ошибка заключена в том, что хлеб из булочной мы сразу отправляем в рот. Руки перед едой помоем, овощи, фрукты, мясо, крупы сполоснем в воде, а хлеб как купили, так и съели. А ведь он прошел через множество рук, и покрыт множеством микробов. Дезинфицировать хлеб можно нагреванием. На электрической плите это нетрудно сделать на горячей конфорке или в духовке. На газовой плите можно прогреть хлеб на пустой горячей сковороде или использовать тостер.

В. Лешковцев,
www.moscowuniversityclub.ru



ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОКТОР!

Камни в желчном пузыре

Заболеваемость желчнокаменной болезнью в последние десятилетия резко повысилась и продолжает возрастать. В развитых странах эта "болезнь благополучия" по частоте конкурирует с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки и приобретает значение социальной проблемы. 10-15% населения развитых стран, каждая пятая женщина и каждый десятый мужчина страдают этой болезнью. Каждый год в нашей стране выполняется около 600 000 операций по удалению желчного пузыря, которые по частоте занимают второе место после удаления аппендикса.

Желчнокаменная болезнь – обменное заболевание, характеризующееся образованием желчных камней в печеночных желчных протоках (внутрипеченочный холелитиаз), в общем желчном протоке (холедохолитиаз) или в желчном пузыре (холецистолитиаз).

Почему образуются камни в желчном пузыре?

В основе заболевания лежат нарушения общего обмена веществ, инфекционные болезни и застой желчи.

В желчи здорового человека содержатся желчные кислоты и холестерин. Холестерин – это жир, который вырабатывается печенью или всасывается из кишечника. Желчные кислоты способствуют растворению холестерина и выведению его с желчью. При нарушении равновесия между содержанием холестерина и желчных кислот, из избыточного холестерина на внутренней оболочке желчного пузыря образуются и растут камни. Перенасыщение желчи холестерином происходит при ожирении, высококалорийной диете, увеличении в пище животных жиров, сахара, сладостей. У женщин, которые «садятся» на различные диеты с целью снижения веса, образованию камней способствует резкое похудание. С целью получения энергии организм начинает расщеплять подкожно-жировую клетчатку, при этом



ние билирубина, холестерина, кальция и образование смешанных камней, типичных для инфекционного поражения желчного пузыря.

Застой желчи в желчном пузыре также создает предпосылки к образованию камней, так как способствует повышению концентрации в ней холестерина и билирубина (в 10 – 12 раз). Кроме того, застой желчи может быть благоприятной почвой для вспышки инфекции. Существенными факторами, приводящими к застою желчи, являются снижение двигательной функции желчного пузыря, анатомические изменения желчных хо-

ся желчная колика. Это острый приступ боли, причиной которой является периодическая закупорка камнем протока желчного пузыря. Колика продолжается от 15 мин до 5-6 часов. Болит в области желудка, нередко отдает в правое плечо, между лопатками. Может быть рвота, которая не приносит облегчения болей.

Чем опасны камни в желчном пузыре?

При наличии в желчном пузыре камней может возникнуть воспаление его слизистой оболочки – холецистит. Он, в свою очередь, может осложнить-

вать ее. И тогда желчь и сок железы не могут оттекать в двенадцатиперстную кишку, а под давлением проникают из протоков в ткань поджелудочной железы, вызывая острый панкреатит.

В результате повторных приступов острого холецистита развивается хронический холецистит. На фоне хронического воспаления в стенках желчного пузыря из желчи может откладываться кальций. Развивается «фарфоровый» желчный пузырь, он часто сочетается с раком желчного пузыря.

Если у вас выявили камни в желчном пузыре, но желчных колик не было?

Ежегодный риск развития признаков заболевания у вас 4%. Через 5 лет течения болезни могут появляться колики у 20% больных, через 10 лет – у 15%, через 15 лет – у 18%. Поскольку с возрастом риск развития признаков болезни снижается, а удаление желчного пузыря профилактически не влияет на продолжительность жизни, то считается, что при отсутствии признаков заболевания не показано удаление желчного пузыря.

Вам показана нормализация массы тела, занятия физкультурой и спортом, исключение из рациона жирной пищи и сладостей, регулярный прием пищи через 3-4 часа, исключение длительных периодов голодания, прием жид-

энергии организм начинает расщеплять подкожно-жировую клетчатку, при этом из тканей происходит быстрый выход большого количества холестерина, который поступает в желчный пузырь. Стимулируют поступление холестерина в желчный пузырь и женские гормоны, это приводит к тому, что у женщин камни образуются в 2-3 раза чаще, чем у мужчин. Учащение образования желчных камней связано со старением, так как с возрастом повышается содержание холестерина в желчи. К 75 годам у 20% мужчин и 35% женщин обнаруживается желчнокаменная болезнь.

Значение инфекционного фактора состоит в том, что при воспалении желчного пузыря нарушается коллоидный и химический состав желчи, вследствие чего происходят выпаде-

гательной функции желчного пузыря, анатомические изменения желчных ходов (перегибы, спайки, рубцы), а также различные причины, нарушающие опорожнение желчного пузыря: повышение внутрибрюшного давления (во время беременности и др.), опущение внутренних органов, запоры, малоподвижный образ жизни, редкие приемы пищи и др.

Несомненное значение имеет и наследственная предрасположенность: нередко несколько поколений одной семьи, особенно по женской линии, страдают этим заболеванием.

Как может протекать желчнокаменная болезнь?

У 60-80% лиц заболевание не вызывает неприятных ощущений. У остальных типичным проявлением болезни являет-

его слизистой оболочки – холецистит. Он, в свою очередь, может осложниться: гангреной желчного пузыря, прободением пузыря и развитием воспаления в брюшной полости, непроходимостью кишечника за счет закупорки его камнем. Если камень закупоривает общий желчный проток, то желчь не может оттекать в кишечник, и происходит отравление организма ее компонентами за счет поступления их в кровь, развивается желтуха. Может развиться острый панкреатит. Из поджелудочной железы выходит проток, который соединяется с желчным протоком, образуется ампула. По ней желчь и сок поджелудочной железы поступают в двенадцатиперстную кишку. Если у вас "желчекаменная болезнь", то камни из желчного пузыря могут поступать в ампулу и закупори-

и сладостей, регулярный прием пищи через 3-4 часа, исключение длительных периодов голодания, прием жидкости не менее 1,5 л в день.

Если у вас появилась желчная колика?

Немедленно обращайтесь к врачу – гастроэнтерологу, гепатологу. Вам необходимо обследование, которое определит тактику лечения. После первой колики операция, как правило, не показана. Возможно, у вас есть вероятность растворения камней путем приема таблеток. А вот после второй и последующих показано удаление желчного пузыря, так как риск развития осложнений и смерти после повторной колики повышается в 4 раза.

Т. Герасимов

КОРОТКО О РАЗНОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ЕЖЕДНЕВНОМУ ПОТРЕБЛЕНИЮ НЕОБХОДИМЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Всемирная организация здравоохранения рекомендует следующее: потребление энергии (калорийность пищи) должно быть достаточным для взрослого населения, чтобы показатель индекса массы тела составлял 22-23 (индекс массы тела рассчитывается путем деления массы тела в кг на рост (в метрах) в квадрате). Оно должно быть достаточным: для сохранения желаемого веса тела, для обеспечения нормального течения беременности и периода грудного вскармливания; нормального развития детей; для обеспечения хорошей трудоспособности и участия в активном отдыхе.

Потребление жира должно составлять 15-30% энергии, с насыщенным жиром – не более 10% энергии и полиненасыщенным жиром – 7%.

Потребление протеина – 10-15% энергии, углеводов – 55-75 % энергии с 50-70% сложных углеводов. Это означает, что предел потребления свободного сахара должен составлять 10% энергии.

Потребление клетчатки должно составлять 16-24 г в день, соли – максимум 6 г в день.

Потребление пищевого холестерина – предел 300 мг в день и при необходимости снижение липопротеинов низкой плотности до приемлемого уровня – 100 мг в день.

Недавние исследования показали, что идеальный уровень должен быть в 2 раза ниже – 50 мг в день.

Журнал «Весть о здоровье»

Рекомендации ВОЗ	
Витамин А	1 мг в день (мужчины, женщины)
Соль фолиевой кислоты	2 мкг (мужчины и женщины). По последним данным, ее потребление может быть увеличено до 4 мкг в день.
Витамин В12	3 мкг в день
Витамин С	55-108 мг/день
Витамин Д	2,5 мкг/день
Железо	120 мкг/кг/день
Цинк	5,5 мг/день

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ



НАУКА ИЩЕТ ПУТИ ПОБЕДЫ НАД ДИАБЕТОМ



Мировая наука не один десяток лет пытается победить диабет. Создано множество лекарств, открыты многие механизмы развития болезни. Но пока до окончательной победы над диабетом далеко.

Новые надежды связывают с недавним открытием международной группы исследователей, которой руководят наш соотечественник Александр Чибалин и Джулиан Зейрат из Каролинского института в Стокгольме. Как сообщил журнал Cell, они нашли фермент, отвечающий за способность клетки усваивать глюкозу и жиры, и определили гены, которые кодируют выработку этого фермента. Фермент носит длинное и сложное имя – диацилглицерокиназа-дельта, сокращенно ДГК-дельта. Выяснилось, что при его недостатке клетки остаются "глухими" к отчаянным попыткам инсулина пропустить в них больше глюкозы. А жиры без него не расщепляются, а откладываются про запас, развивается ожирение.

Количество фермента в клетке тоже зависит от концентрации глюкозы: чем ее больше в крови, тем меньше вырабатывается фермента – вознагрузке. Поэтому, по словам Александра Чибалина, "лучшее лекарство от диабета сейчас – это физическая активность". Она позволяет снизить уровень сахара в крови за счет того, что клетки начинают реагировать на инсулиновый сигнал и сжигают больше глюкозы.

Источник: inauka.ru

МЯСО ИЛИ ОВОЩИ? ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА ВЫБОР СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ВКУС



Многие любители мясной пищи считают, что едят мясо из-за его вкуса. Однако новое исследование, проведенное группой ученых из Австралии, США и Франции, показало, что дело вовсе не во вкусе, а в личностных ценностях человека. Оказалось, что продукты и напитки обладают определенным символическим значением, которое влияет на человека гораздо сильнее, чем вкус.

Ученые провели эксперимент: людям предлагали попробовать настоящее мясо или вегетарианский продукт, напоминающий мясо, и «Пепси» или дешевый прохладительный напиток. Оказалось, что на оценку вкуса больше влиял не реальный вкус, а предвкуснее, чем его заменители, однако наше исследование подвергло этот факт сомнению. Участники исследования, которые пробовали вегетарианское блюдо, не смогли отличить его вкус и запах от настоящего мяса. При этом на оценки больше влияли их представления о том, что они едят, а не реальный вкус блюда. Для людей важно, чтобы продукт символизировал их личностные ценности. Нужно изменить существующие в обществе представления таким образом, чтобы овощи и фрукты ассоциировались у людей, например, с энергией и властью. Это поможет любителям мяса сделать свою диету более здоровой», – говорят авторы работы.

Источник: www.medlinks.ru

ГРИБЫ – НОВЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ БОРЬБЫ С РАКОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



Грибы эффективно останавливают рост раковых образований различных форм, включая рак груди и простаты. Американские биологи из Национального института здоровья и Института исследования рака в сотрудничестве с австралийскими коллегами ассоциации Australian Mushroom Growers Association утверждают, что потреб-

щающего рак простаты, и сокращали активность фермента 5-альфа редуктазы, вовлеченного в процесс развития опасного заболевания. Линолевые кислоты, содержащиеся в грибах, также позволяют укреплять иммунную систему, контролировать уровни холестерина в крови и поддерживать нормальное состояние костей.

Источник: Ami-tass.ru

РОССИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ СОЗДАЮТ РАСТИТЕЛЬНУЮ ВАКЦИНУ ОТ ГРИППА



НИИ гриппа РАМН в Санкт-Петербурге и ряд других российских научных организаций получили грант на 2 миллиона евро от Миннауки и Европейской комиссии на создание новой растительной вакцины от гриппа.

Съедобные или растительные вакцины получаются путем изменения генома растений, которые начинают накапливать защитный антиген. Для получения вакцин в основном используют табак, помидоры, картофель, бананы, рис. Директор НИИ гриппа РАМН Олег Киселев сказал: «Мы планируем сделать два препарата – раствор для инъекций и спрей». Основными преимуществами расти-

тоже зависит от концентрации глюкозы: чем ее больше в крови, тем меньше вырабатывается фермента – возникает порочный круг. Более того, у мышей с искусственным дефицитом фермента снизилось и общее потребление кислорода – очень важный показатель для скорости обмена веществ.

Ученые пытаются найти способы активировать выработку нужного фермента. Но их открытием практически каждый может воспользоваться уже сейчас. Дело в том, что концентрация фермента ДГК-дельта существенно возрастает при мышечной дешевый прохладительный напиток. Оказалось, что на оценку вкуса больше влиял не реальный вкус, а представления людей о том, что они едят.

Так мясо ассоциируется с властью и авторитетностью. Люди, стремящиеся к подобным ценностям, говорили, что мясо вкуснее, чем вегетарианский продукт даже тогда, когда им предлагали два одинаковых мясных блюда (вегетарианское блюдо тайно подменили настоящим мясом).

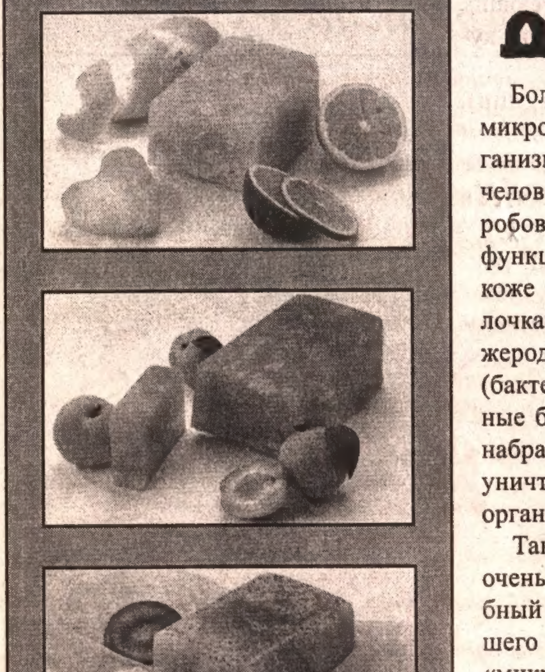
«Результаты нашего исследования могут пригодиться тем, кто занимается пропагандой здоровой пищи. Любители мяса уверенны, что мясо с австралийскими коллегами ассоциации Australian Mushroom Growers Association утверждают, что потребление нескольких грибов каждый день имеет существенные выгоды для здоровья и профилактики раковых опухолей.

Ученые обнаружили, что естественный состав грибов подавляет действие вещества ароматаза. Блокирование ароматаза – ключевой путь в сокращении циркулирующих уровней гормона эстрогена у женщин, имеющих рак молочной железы, объясняют онкологи. У мужчин грибы повышали количество антигена PSA, предотвра- «Мы планируем сделать два препарата – раствор для инъекций и спрей». Основными преимуществами растительных вакцин специалисты называют безопасность, экономичность, развитие массового производства без крупных инвестиций. В настоящее время российская вакцина от гриппа стоит от 70 до 120 рублей, растительная вакцина может стоить в несколько раз дешевле. Кроме того, подобную вакцину можно вводить без участия медработника, например, родители могут сами провакцинировать детей дома.

Источник: Svobodanews.ru

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ



Большинство людей воспринимает микробы как нечто приносящее организму человека только вред. Но в человеке живут около 500 видов микробов, выполняющих разнообразные функции. Так, бактерии, живущие на коже человека и его слизистых оболочках, защищают человека от чужеродной, патогенной микрофлоры (бактерий, вызывающих разнообразные болезни). Эти микробы первыми набрасываются на вредных чужаков, уничтожая их и не пропуская в наш организм.

Таким образом, для нашей кожи очень важен ее естественный «микробный фон». К сожалению, у все большего количества людей естественный «микробный фон» нарушается из-за неоправданно частого использования различных бактерицидных моющих средств, в частности антибактериального мыла (подобные сорта мыла уничтожают полезные микробы-сапрофиты).

Следует отметить, что употребление подобных средств вполне уместно при порезах, ссадинах и царапинах. Но их постоянное использование вряд ли можно считать оправданным.

Во всем мире ученые сообщают о том, что появляется все больше доказательств того, что под постоянным воздействием «чудо-средств» сами бактерии начинают усиленно сопротивляться антибиотикам. Например, некоторые виды стафилококка начинают все меньше реагировать даже на столь сильнодействующее оружие, как ванкомицин. Еще в 1998 году один из авторитетнейших научных журналов в мире, «Nature», сообщил, что химическое вещество триклозан, входящее в большинство антимикробных моющих средств, способно вызвать мутации у ряда бактерий. А исследования британских ученых показали, что жизнь в стерильной среде опасна для нашего здоровья. В частности, такая среда подвергает нас большему риску возникновения всевозможных аллергий.

Печально и то, что мы, как правило, не знаем, как долго можно пользоваться «чудесным мылом» и когда нужно остановиться. Из-за этого зачастую наша кожа теряет сопротивляемость. Не исключено, что, стерилизуя кожу, мы открываем тем самым наш организм для более опасных микробов.

Чрезмерная забота о чистоте тела может привести к тому, что будет нарушена естественная микрофлора кожи и тем самым спровоцированы различные заболевания. Здесь, как, впрочем, и везде, уместна старая поговорка: «Все хорошо в меру».

Качалов Сергей

Журнал «Христианская семья», №2 апрель-июнь 2005 г.

Народ, не знающий болезней

Есть на Земле удивительное племя, члены которого не знают болезней в принципе. Они живут в очень суровых условиях на севере Индии, на берегу реки Хунзы и называют себя хунзакутами.

Впервые о них поведал английский военный врач Мак-Каррисон, лечивший больных в этом районе Индии в течение 14 лет в начале прошлого века. Племена, которые там живут, не блещут здоровьем – туберкулез, тиф, диабет, базедова болезнь, наследственный кретинизм, чума, холера, сифилис… Но за все годы работы Мак-Каррисон не встретил ни одного больного хунзакута. Даже во время страшных эпидемий все они остались здоровыми.

В 1963 году хунзакутов посетила французская медицинская экспедиция под руководством доктора Бельвефе. Она подтвердила наблюдения Мак-Каррисона. Перепись населения показала, что средняя продолжительность жизни у хунзакутов составляет 120 лет!

В августе 1977 года информационное агентство Франс Пресс сообщило из Парижа с Международного ракового конгресса следующее: «Согласно данным геоканцерологии (науки, изучающей заболеваемость раком в различных частях земного шара), полное отсутствие раковых заболеваний наблюдается только среди народности хунза, живущей в Северных Гималаях».

В апреле 1984 года газета «Эйшауик», издаваемая в Гонконге, рассказала о таком удивительном случае: «Когда Саид Абдул Мабуд прибыл в

Жизнь – главная ценность для каждого из нас. Недаром люди всегда мечтали об «эликсире молодости», дарующем бессмертие. Но какой максимальный срок жизни определен нам?

какой-то уникальный человек, а целый народ, насчитывающий около 50 000 человек, обладает фантастическим здоровьем и долголетием. В чем же секрет такого чуда? Земля, вода, воздух, климат такие же, как и у поголовно болеющих соседей, но… единственное отличие хунзакутов от соседей – их

п. И, тем не менее, жителям Хунзы приходится сталкиваться с типичными человеческими проблемами – споры, земельные вопросы, но король улаживает их по законам ислама.

В Хунзе нет больниц. Они им не нужны, поскольку у людей не бывает рака, сердечно-сосудистых и других страшных заболеваний.

Согласно исследованию, проведенному Национальной Академией наук, рацион с низким содержанием жиров, включающий продукты из цельных злаков и учитывающий первостепенную важность фруктов и овощей, особенно овощей, содержащих витамин А, – это лучший способ уменьшить риск заболевания раком.

Хлеб в Хунзе пекут без жира. Жир вообще не используют при приготовлении пищи, как это делаем мы. Немного мяса жители Хунзы едят только зимой, когда свежие продукты недоступны.

Невероятно, но эти люди, кажется, не знают усталости. Мужчины могут прошагать 100 км до Гилгита и обратно, после чего идут работать в поле.

людей Хунзы. Но особенно неверным было бы недооценить значение религиозного фактора.

Питер Уилай, старший преподаватель английской школы в Веллингтоне, интенсивно изучающий ислам в течение долгих лет, говорит: «Я действительно верю, что религия народа Хунзы, подчеркивающая особое значение мира и любви к Богу, тоже немало способствует его удивительному здоровью. Эти люди живут жизнью, лишенной тревоги и стресса».

Познакомившись поближе с «чудом Хунзы» и поняв образ жизни ее жителей, нельзя утверждать, что их долголетие – это чудо. Ведь если некая община сформировалась в естественном окружении, где свежий и незагрязненный воздух, чистая вода, прекрасное питание, изобилие солнечного света, полноценный сон, постоянные умеренные физические нагрузки и минимум волнений, то разве чудо, что члены этой общины отличаются превосходным здоровьем? Разве вы ожидали бы иного результата в подобных обстоятельствах?

Иногда наше сознание несколько притупляется, и мы слишком медленно соображаем, чтобы воспринять предостережение. Одна женщина, закуривая, зажгла спичку и получила серьезное увечье от случайно попавшей в глаз искры. Она обратилась к глазному врачу. Окулист решил, что это самый подходящий момент убедить ее отказаться от курения. Поэтому он задал вопрос: «Возможно, эта спичка хотела вам что-то сообщить?» «Думаю, что да, – ответила она. – Я собираюсь сейчас же

зала о таком удивительном случае: «Когда Саид Абдул Мабуд прибыл в Лондонский аэропорт Хитроу, он ошеломил работников иммиграционной службы, предъявив паспорт, где датой рождения значился 1823 год. По документам выходило, что седобородому старцу минуло 160 лет. Сопровождавший Мабуда мулла Амир Султан Малик заявил, что его подопечный считается святым в родной местности Хунза, славящейся своими долгожителями. У Мабуда отменное здоровье и здравый рассудок, он хорошо помнит события, начиная с 1850 года».

Хотелось бы раскрыть секрет долголетия жителей Хунзы. Итак, не один но болеющих соседей, но… единственное отличие хунзакутов от соседей – их рацион.

Вот что об этом говорят они сами: «Прежде всего, у нас хорошая пища, а это очень много значит для здоровья человека». Нерафинированные продукты. Они считают это самым главным секретом.

У каждого в Хунзе есть участок земли и дом. Они не слишком богаты, но и не слишком бедны, все более или менее принадлежат к одному классу. В этой местности уже на протяжении многих лет не зарегистрировано ни одного преступления. Там не бывает убийств, изнасилований, похищений детей и т. не знают усталости. Мужчины могут прошагать 100 км до Гилгита и обратно, после чего идут работать в поле. Женщины подолгу работают в поле, после чего выполняют всю домашнюю работу и тоже, по-видимому, ничуть не устают. Еще одна важная деталь: в Хунзе никто не страдает от лишнего веса.

Итак, вот факторы, благодаря которым жители Хунзы не умирают молодыми: здоровая диета, физические нагрузки, чистый воздух, чистая вода. И, разумеется, хунзакуты достаточно спят.

Было бы ошибкой переоценить какой-то из элементов образа жизни «Возможно, эта спичка хотела вам что-то сообщить?» «Думаю, что да, – ответила она. – Я собираюсь сейчас же пойти и купить зажигалку».

Между тем, цена крепкого здоровья отнюдь не равна стоимости новой зажигалки. Это – изменение образа всей жизни.

Истинное чудо Хунзы, возможно, состоит в том, что 50 000 человек с желанием и даже с удовольствием придерживаются образа жизни, дающего им такое здоровье, которому завидует весь мир. Можно ли сказать это о вас или обо мне?

В.Федина,
журнал «Весть о здоровье»

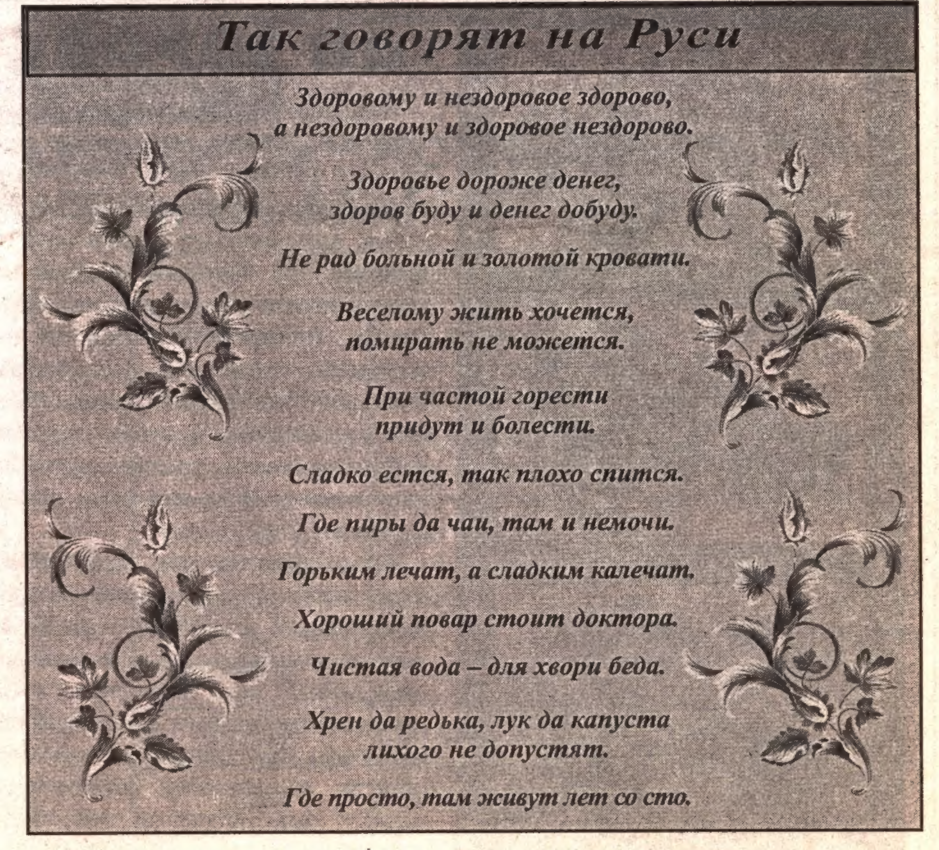
Молитва за больного

В Слове Божьем мы имеем наставление, касающееся особой молитвы за исцеление больного. Но вознесение подобной молитвы представляет собой серьезнейший акт и должно совершаться лишь после вдумчивого размышления. Однако во многих случаях вознесение молитвы за исцеление больного – то, что названо верой, – является, по существу, проявлением самонадеянности.

Многие люди навлекают на себя болезни, потворствуя собственным прихотям. Они не жили в согласии с законами природы или принципами строгого воздержания и чистоты. Другие же пренебрегают законами здоровья, потакая своим привычкам, касающимся питания и питья, одежды и работы. Часто бывает так, что порок становится причиной слабости ума или тела. Получив благословение выздоровления, многие из этих людей и далее продолжали бы легкомысленно нарушать физические и духовные законы Божьи, полагая, что если Бог исцеляет их в ответ на молитву, то они вольны и далее вести нездоровый образ жизни и потворствовать своему извращенному аппетиту без каких бы то ни было ограничений. Совершив чудо и вернув здоровье таким людям, Бог поощрил бы грех.

Напрасный труд - учить людей взирать на Бога как на Целителя их немощей, если не убеждать их отказаться также от вредных привычек. Чтобы получить благословение в ответ на молитву, люди должны перестать совершать зло и научиться делать добро. Окружающая их среда должна быть чистой, а образ жизни - здоровым. Они должны жить в гармонии с законами Божьими, как физическими, так и духовными.

Е. Уайт,
«Служители Евангелия»



Так говорят на Руси

Здоровому и нездоровое здорово,
а нездоровому и здоровое нездорово.

Здоровье дороже денег,
здоров буду и денег добуду.

Не рад больной и золотой кровати.

Веселому жить хочется,
помирать не можется.

При частой горести
придут и болести.

Сладко естся, так плохо спится.

Где пиры да чаи, там и немочи.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Хороший повар стоит доктора.

Чистая вода – для хвори беда.

Хрен да редька, лук да капуста
лихого не допустят.

Где просто, там живут лет со сто.

Обыкновенное чудо

Ира Билая с детства периодически чувствовала недомогание, сильную головную боль, особенно после нагрузок. Иногда родителям приходилось вызывать «скорую». Но давали таблетку, боль успокаивалась, и все шло своим чередом. Когда в возрасте 20 лет Ира родила своего первого ребенка, дочь Машу, приступы стали все чаще повторяться.

Свекровь, Светлана Георгиевна, медик по образованию, отвела невестку к врачам. Поставили диагноз: сердечно-сосудистая дистония, опять выписали очередную порцию лекарств.

Трагедия развернулась после рождения второго ребенка. Состояние Иры резко ухудшилось. Давали о себе знать нагрузки, связанные с детьми. Боли стали невыносимыми. Каждое утро кружилась голова, без анальгина Ире было даже тяжело ходить. Всем стало понятно – необходимо серьезное обследование. Тогда-то молодая женщина серьезно обратилась к Господу: «Если что-то страшное, пусть сейчас обнаружится, и врачи начнут лечение, а если все в порядке, пусть все это поскорее закончится».

Когда были готовы результаты анализов, врач сообщил,

Все знакомые и родственники Иры умоляли Господа сохранить ей жизнь ради двоих маленьких детей и любящего мужа. Ревностная молитва к Господу, прорвав бездну отчаянья, зажгла луч надежды. Ира доверила своих детей, мужа, всю свою жизнь в руки Могущественного Отца Небесного. Она все время читала Библию, и в ней, в священных строках Евангелия, находила внутренний мир, успокоение, надежду.

Затем она поехала в Киев. Сдавая сложный анализ, Ира надеялась увидеть чудо. Но результаты анализов оказались неутешительными. Ире стало страшно – придется делать трепанацию.

Приехал муж Саша. Отношения супругов стали какими-то особыми, нежными и трепетными. Их боль была общая, одна на двоих. Ира видела, как сильно переживает ее муж, стараясь не плакать при ней. Она знала, догадывалась, как часто он плачет, но видеть эти слезы было сверх ее сил. Началась физиологическая и психическая подготовка к операции. Все врачи удивлялись самообладанию и внутреннему спокойствию молодой женщины. Последствия подобной операции могли быть совершенно не-

В тот вечер Саша Билый чувствовал огромную тяжесть на сердце. Он, взрослый мужчина, как ребенок, плакал от бессилия, изливая Богу все свои страхи и переживания. Саша остановился в тишине и ждал, желая услышать ответ с Небес. Наконец прозвучала очень короткая фраза: «Она не умрет». Как же ему хотелось в тот момент верить, что это не было самовнушением! Ведь в одной из больниц города Киева тогда готовилась к операции – трепанации черепа – его любимая жена, дорогой друг, мать его двоих детей.

твует вопреки фатальным обстоятельствам и человеческим прогнозам. Ира выжила!

После операции первое, что Ира увидела, больничный

вания: молитвенное борение, глубокое сердечное посвящение, торжество всепобеждающего Духа Божьего над немощной плотью. А тело

Семья Билых очень ценит то, что они пережили за эти 3 месяца. Кто-то однажды сказал, что у Господа внуков не бывает. У Него есть только

поскорее закончится».

Когда были готовы результаты анализов, врач сообщил, что положение серьезное. Но, как это ни странно, Ира была спокойна, ведь Бог ответил на ее молитву: наконец-то ситуация прояснилась. Видя относительно спокойное состояние своей пациентки, врач объяснил: это небольшое образование в сосуде головного мозга, так называемая аневризма. Необходима трепанация черепа. Положение осложнялось тем, что стенки сосуда могли не выдержать и лопнуть – а это кровоизлияние в мозг. Тромб в любой момент мог закупорить сосуд, и тогда неминуем инсульт, паралич. Особенно пугающим был размер пораженного сосуда – с голубиное яйцо.

Сердце сковало смертельным холодом. Все прекрасно понимали, что благополучный исход операции может быть только с Божьей помощью. И началась усиленная молитвенная борьба за выживание.

молодой женщины. Последствия подобной операции могли быть совершенно непредсказуемыми. Буквально каждый пятый человек становился парализованным. В послеоперационных палатах можно было встретить множество таких пациентов.

Тогда никто не знал, чем закончится эта операция на самом сложном органе человека – мозге. Все знакомые, друзья, родные начали ревностно молиться Богу за исход операции.

Операцию проводил опытнейший хирург, профессор, заведующий отделением Ораст Андреевич Семейко. Во время операции вышел его ассистент, Игорь Иванович, и… заплакал. Кровоизлияние все-таки произошло в ходе операции. Нельзя сказать, что не было никакой надежды. Правильней было бы сказать, что на Земле ничего не вселяло надежды. На Земле…

Как часто Всевидящий и Всемогущий Господь действует вопреки всем человеческим прогнозам. Ира выжила!

После операции первое, что Ира увидела, больничный потолок – значит, она жива. Ощутила острую боль в руке – значит, не парализована. В палате, увидев мужа, она опять уснула.

Для Саши это время тоже стало периодом особых переживаний. Но самым ценным было то, что он научился больше сострадать людям. В больнице встречались люди, обремененные своим горем. Свидетельствуя о своей вере, он помогал им увидеть перед собой Бога. Саша очень благодарен Богу, что не закрылся в своей беде и, находясь сам в стесненных обстоятельствах, смог стать источником поддержки и утешения для других. А женщины из палаты, где лежала Ира, признавались, что чувствовали присутствие Бога и Его поддержку через Александра и Иру.

А для самих Иры и Александра ценным сокровищем оказались духовные пережи-

щение, торжество всепобеждающего Духа Божьего над немощной плотью. А тело восстанавливалось невероятно быстро.

Уже через день, в субботу, Ира начала принимать пищу и понемногу двигаться. Но вместе с физической крепостью вновь вернулось внутреннее беспокойство от вопросов: почему, Господи? Почему Ты не исцелил меня раньше, до операции? Тогда Ира понемногу начала понимать, что чудо было в том, что она вообще дожила до такого возраста, родила двоих здоровых деток. По свидетельствам врачей, аневризма у нее была врожденная. Она находилась рядом с гипофизом и постоянно давила на него. Еще Ира поняла, что часто в ожидании ярких впечатляющих чудес, люди не замечают того, что само по себе уже является великим чудом. Чудо, что до сих пор Ира жила, ходила, разговаривала, дожила до операции, которую сделали удачно.

месяца. Кто-то однажды сказал, что у Господа внуков не бывает. У Него есть только любимые дети, и каждый из них особенно дорог бесконечно любящему сердцу Господа.

Ире Билой сегодня 27 лет. Расцвет сил, молодости, красоты. Она целеустремленна, талантлива, полна надежд и серьезных планов на будущее: закончить обучение в Бучанском гуманитарном институте, растить двоих детей, продолжать быть достойной помощницей своему мужу. Но что-то, пожалуй, отличает ее от других. Может, глаза чуть мудрее, строже и задумчивей? Может, скорбная складочка в уголках губ?

Как же велик и милостив наш Господь! Когда нам кажется, что жизнь загоняет в тупик, сердце содрогается от боли и отчаянья, чудесное Божье провидение открывает путь к победе и освобождению.

Записала Н. Ластюк

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

Слова ободрения

«Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его» (Притчи 12:25).

Когда депрессия охватывала писателя Уильяма Стайрона, ему очень помогал его друг, который просто звонил каждый день и спрашивал: «Как дела?».

Стайрон говорил: «Поскольку он сам прошел через это всего несколькими месяцами ранее, его поддержка была для меня особенно ценной. Он как бы настаивал, слегка давил на меня и говорил: “Послушай, все будет нормально. Ты выберешься из этого состояния. Все выбираются”».

Стайрон считал, что это постоянное дружеское ободрение было для него более важным, чем медицинская помощь. Он также говорил о том, что эта поддержка была важна даже тогда, когда он не верил всем этим словам ободрения. Каким-то чудесным образом слова его друга касались самого сердца.

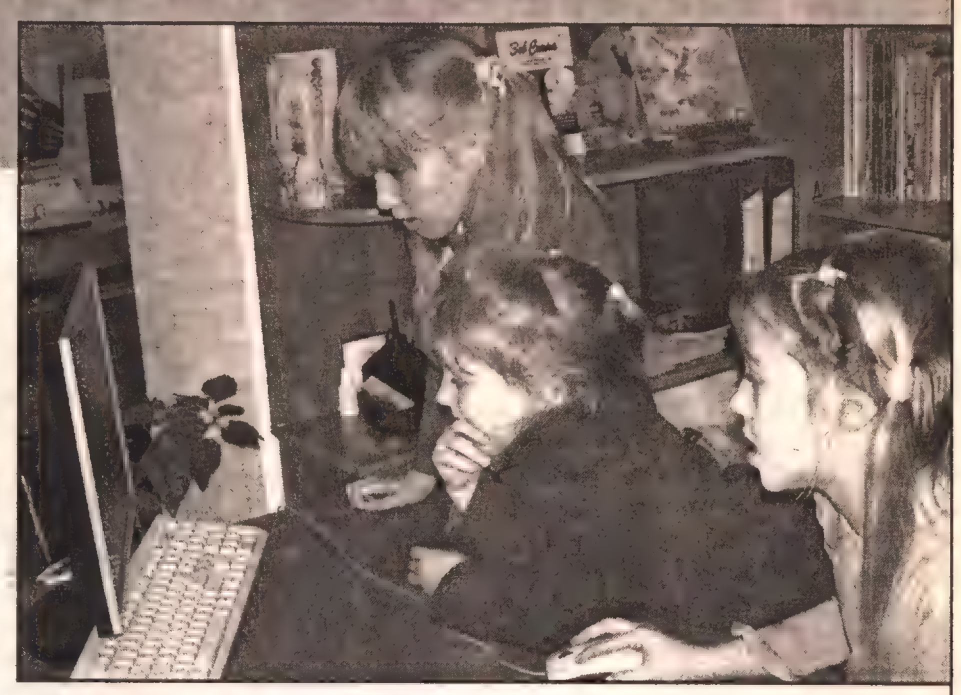
Когда у людей депрессия, они не нуждаются в великих и мудрых изречениях. Им больше всего в такие моменты нужны простые и добрые слова утешения. Сам факт того, что мы рядом и готовы помочь, уже имеет огромное значение. Уильяму Стайрону очень помогали слова ободрения его друга. Ваши друзья рассчитывают на вас. Не подведите их.

М. Финли

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

Компьютерная зависимость

В эпоху бурного развития информационных технологий компьютер воспринимается как неотъемлемая часть нашей жизни. Однако при этом оказывается, что такая полезная и необходимая вещь, как компьютер, таит в себе опасность – зависимость от него.



Впервые о компьютерной зависимости заговорили американцы в конце 80-х гг. прошлого века. По их мнению, ее симптомами являются: навязчивое желание проверять свой почтовый ящик в Интернете, постоянное ожидание очередного выхода в сеть, непреодолимая тяга к поиску информации в сети. Специалисты в области Интернет-зависимости особо выделяют увлечение общением on-line с друзьями по сети. Это опасно, поскольку может повлечь за собой желание заменить реальную жизнь, семью, друзей виртуальной жизнью, удовлетворяющей практически любым критериям.

Еще одним проявлением компьютерной зависимости является патологическое стремление играть в компьютерные игры. Особая опасность компьютерных игр заключается в том, что ими, в основном, увлекаются дети и подростки.

По мнению Юрия Шевченко (доктора медицинских наук, заведующего кафедрой детской и подростковой психиатрии, психотерапии и клинической психологии Российской медицинской академии постдипломного образования), специалистам, работающим с детьми, надо хорошо понимать те чувства, которые испытывает ребенок во время увлеченной игры на компьютере: «Игра дает ребенку те эмоции, которые может, но не всегда

усилий, ты становишься властелином мира. У ребенка создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни. Это особенно затягивает детей, которые болезненно ощущают свою неуспешность, детей, которым в силу тех или иных причин не удается идти в жизни по пути «радостного взросления».

Мальчиков привлекает реализация их агрессивных тенденций. Ведь практически все подростковые компьютерные игры построены на агрессии и убийствах. А ведь ролевая игра – не простое развлечение. В такого рода играх быстро усваиваются модели поведения. Поэтому в ряде стран детям до 18 лет запрещено играть в некоторые особо агрессивные компьютерные игры, так как они могут спровоцировать незрелую, неразвитую личность на реализацию агрессивных импульсов уже не в игре, а в жизни».

С точки зрения психологии, наиболее опасными для детей являются ролевые игры (RPG — role playing games). По сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше всех остальных компьютерных игровых программ сформировать устойчивую психологическую зависимость.

Но даже если компьютер ребенка не подключен к Интернету, это не означает, что многочасовое сидение полезно для детей. «Компьютер искажает мышление ребенка, учит мыслить не творчески, а технологически. Есть задача, итог и комплекс средств, при помощи которых можно решить эту задачу. Все! Таким образом, мышление ребенка программируется, творческие способности не развиваются. Происходит роботизация мышления, уходят эмоции, сострадание, человечность – то, что раньше всегда было присуще детям. Поэтому, на мой взгляд, для развивающегося ребенка компьютер вреден. Чем позже мальчик или девочка за него сядут, тем лучше», – считает Юрий Шевченко.

и можем найти этому тысячу оправданий. Но никакие тяготы жизни не являются оправданием нашему превращению в машины по добыванию денег. И в том, что лучшим собеседником многих детей тоже стала машина, есть наша вина.

Всем нам стоит задуматься над тем, почему все больше детей предпочитают виртуальную реальность действительности и заменяют живое общение бесконтактным. Может быть, потому, что ребенок испытывает страх быть отвергнутым и непонятым, и виртуальный контакт становится для него единственной возможностью не быть одиноким? Способны ли мы создать реальную альтернативу такому стилю общения?

компьютере: «Игра дает ребенку те эмоции, которые может, но не всегда дает ребенку жизнь. Это широчайший спектр – от положительных эмоций до отрицательных: восторг, удовольствие, увлеченность, досада, гнев, раздражение. И все это можно испытать, не вставая с места! Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка становится для него аналогом волшебной палочки, благодаря которой, практически не прикладывая устойчивую психологическую зависимость.

Не меньшую опасность для неокрепшей психики детей, считают специалисты, таит и, казалось бы, безобидное общение в Интернете. Бывают случаи, когда у некоторых психически неустойчивых подростков, «примеряющих» на себя различные виртуальные образы, возникают проблемы с самоидентификацией – происходит отчуждение «я», начинается раздвоение личности по типу компьютерной шизофрении.

ка за него сядут, тем лучше», – считает Юрий Шевченко.

Детские психологи и психиатры уверены, что единственным на настоящий момент проверенным способом профилактики компьютерной зависимости у ребенка является увлечение деятельностью, не связанной с частым использованием компьютера, чтобы он не стал заменой реальной жизни.

Пусть каждый из родителей сделает свой выбор. Мы замкнулись в себе реальную альтернативу такому стилю общения?

Вполне, если только будем относиться к недостаткам ребенка так же снисходительно, как к своим собственным, и воспринимать его таким, какой он есть. Мы, родители, забыли, что и сами вполне можем быть и партнерами по играм, и наглядными учебными пособиями. Точнее, практическим руководством по предмету под названием "Жизнь".

Подготовила И. Суманова

МАМИНА ШКОЛА

ОТ ЧЕГО ПОМОГАЮТ ВИТАМИНЫ

Осень – пора изобилия овощей, фруктов, зелени. Живые витамины так и просятся на стол. Но все ли мы знаем об этих необходимых нам веществах и правильно ли ориентируемся в "витаминном богатстве"?

Витамин А (ретинол). Суточная потребность 1 мг. Недостаток приводит к перерождению эпителия кожи и слизистых оболочек, снижению сопротивляемости к инфекциям, ухудшению сумеречного зрения. В природе это вещество содержится в виде провитамина А – каротина, которым богата морковь.

Витамин В1 (диамин). Суточная потребность 2 – 2,5 мг. Недостаток его ведет к нарушениям углеводного и жирового обмена и может спровоцировать судороги, паралич, повышение артериального давления. Содержится в зернах злаков, семенах, особенно в зародышах, а также в бобовых.

Витамин В2 (рибофлавин). Суточная потребность 2,5 – 3 мг. Дефицит этого витамина ведет к замедлению роста, к слабости, появляются трещины в уголках рта, снижается острота зрения. Содержится такой витамин в квашеных овощах, дрожжах, рыбе, твороге.

Витамин В6 (пиридоксин). Суточная потребность 2 мг. Регулирует обмен белков, жиров, меди, железа. Применяется при малокровии, заболеваниях нервной системы, токсикозе, атеросклерозе. Содержится в прорастающих семенах гороха, бобов, пшеницы, кукурузы.

Витамин В12 (цианкобаламин). Применяется при злокачественном малокровии, заболеваниях нервной системы, печени, кожи. Содержится в сине-зеленых водорослях, грибах.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Суточная потребность 55-75 мг. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям, участвует в синтезе белков мозга, стимулирует кроветворение, снижает уровень холестерина крови. Аскорбиновой кислотой богаты шиповник, слива, яблоки, лук.

Витамин D. Обеспечивает минеральный обмен, предупреждает рахит, кариес зубов, повышает активность организма в борьбе с туберкулезной инфекцией.

Витамин Е (токоферол). Необходим для скелетных мышц и миокарда. Содержится в растительных маслах, яблоках, грушах.

Витамин К (филлохинон). Способствует быстрому свертыванию крови, ускоряет заживление ран и язв, применяется при лучевой болезни. Содержится в кукурузе, капусте, помидорах, рябине, репчатом луке.

Витамин Р (рутин). Дефицит рутина вызывает хрупкость сосудов, кровоточивость. Содержится в шиповнике, смородине, винограде, рябине, зеленом чае.

Витамин РР (никотиновая кислота). Суточная потребность 15-20 мг. Недостаток витамина РР приводит к заболеванию пеллагрой, при которой поражаются кожа, кишечник, сосуды, центральная нервная система. Содержится в дрожжах (лекарственных и пищевых), в пшенице, гречихе, грибах.

Витамин F применяется при регулировании в крови уровня холестерина. Входит в состав растительных масел - подсолнечного, хлопкового и кукурузного.

Т. Кузнецова
www.kid.ru

Капуста знакомая и не очень

Белокочанная капуста занимает главенствующее место на столе большей части жителей России, в меньшей степени употребляемы краснокочанная и цветная капуста, а также такие виды, как брокколи, брюссельская, кольраби, савойская, пекинская и китайская. Но, различаясь по внешнему виду и вкусовым качествам, все разновидности капусты содержат примерно один и тот же комплекс питательных и биологически активных веществ при различных соотношениях отдельных компонентов.

Капуста пришла в Россию очень давно, проделав достаточно большой путь со своей родины, находящейся на берегах Средиземного моря. Трудно сказать, когда именно этот овощ появился в русских огородах, но квасить капусту начали, вероятно, в IX веке. С тех пор зимний стол не мыслился без данного овоща, и, отправляясь в дальнее путешествие, жители древних городов всегда имели с собой "дорожный набор", в котором обязательно были мед, соленые грибы и квашеная капуста.

Прежде всего, все виды капусты характеризуются высоким содержанием белка, которому не хватает лишь нескольких аминокислот, чтобы стать равноценным животным белкам. По содержанию же углеводов капуста примерно равноценна другим овощам и содержит глюкозу и фруктозу, пектиновые вещества и клетчатку.

Глюкоза и фруктоза относятся к легкоусвояемым углеводам, несущим в организм энергию. Пектиновые вещества, попадая в желудочно-кишечный тракт, образуют гели, которые как бы обволакивают, выстилают стенки желудка и кишечника. Они же препятствуют всасыванию токсинов в лимфу и кровь, устраняют острое химическое воздействие ряда веществ на стенки желудка и кишечника, чем в значительной мере снижают воспалительные процессы слизистой оболочки и язвообразование.

Клетчатка, из которой построены стенки клеток капусты, не усваивается организмом, однако она совершенно необходима для нашего питания, поскольку улучшает моторную деятельность кишечника. Помимо этого клетчатка оказывает положительное влияние на развитие полезной кишечной микрофлоры – необходимого элемента процесса переваривания пищи.

Отличается капуста и сравнительно высоким содержанием макро- и микроэлементов, среди которых: калий, магний, фосфор, кальций и железо. Помимо этого в любой капусте содержится сбалансированный самой природой комплекс витаминов: A, B1, B2, B6, C, E, PP, U.

Капуста содержит витамин С в количестве отнюдь не меньшем, чем лимон, но при этом не обладает вкусом, вызывающим "кислое" выражение на лице, ибо органических кислот (лимонной, яблочной и др.) в ней гораздо меньше, чем в лимоне.

Не меньшую ценность представляет комплекс витаминов группы В, которые проявляют свою активность в организме человека только в присутствии друг друга. Именно эти витамины участвуют в процессе обмена веществ в организме.

Содержащийся в капусте витамин U называют иногда противоязвенным фактором. Основной поставщик этого витамина – белокочанная капуста, но, обладая массой других питательных достоинств, эта капуста имеет грубые пищевые волокна и поэтому исключается из диетического и лечебного меню людей, страдающих язвенной болезнью, а также гастритом, колитом, холециститом, диабетом, заболеваниями почек и мочевыводящих путей. Выход из данной ситуации прост: таким больным (за исключением тех, кто имеет повышенную кислотность желудка) рекомендуют употреблять свежевыжатый капустный сок, который кроме витамина U содержит все остальные витамины и минеральные вещества в первозданном виде. Под влиянием капустного сока усиливается перистальтика желудка, исчезают диспепсические явления, ускоряется опорожнение толстого кишечника, улучшается функция печени. Кроме того, свежий сок капусты обладает противокашлевым, отхаркивающим и мягчительным действием, его назначают при простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем, и бронхитах.

Специфические вкус и запах, возбуждающие деятельность пищеварительных желез, придают капусте жироподобные вещества и органические кислоты. Оттого-то свежую капусту, а также сок квашеной капусты (рассол) нередко рекомендуют больным с пониженной кислотностью желудочного сока. Полезен рассол и страдающим метеоризмом, хроническими запорами, геморроем.

Кандидат фармацевтических наук
И. Сокольский



Наличие витаминов, минеральных и питательных компонентов в 100 г капусты разных видов

Показатели	Ед.	Цветная	Брокколи	Пекинская	Листовая	Кольраби	Брюссельская капуста	Краснокочанная капуста	Белокочанная капуста	Квашеная капуста

Наличие витаминов, минеральных и питательных компонентов в 100 г капусты разных видов

Показатели	Ед. измерения	Цветная капуста	Брокколи	Пекинская капуста	Листовая капуста	Кольраби	Брюссельская капуста	Краснокочанная капуста	Белокочанная капуста	Квашеная капуста
белки	г	2,5	3,6	1,2	4,3	1,9	4,4	1,5	1,4	1,5
жиры	г	0,3	0,3	0,3	0,9	0,1	0,6	0,2	0,2	0,3
углеводы	г	3,9	5,9	2	5,1	4,4	7,1	4,7	4,2	4
эн. ценность	ккал	28	32	16	46	26	52	27	24	26
натрий	мг	16	15	6,7	40	10	7	4	13	155
калий	мг	330	400	202	490	390	410	266	230	290
кальций	мг	20	103	40	210	75	30	35	46	48
магний	мг	7	24	11	37	48	20	18	23	-
фосфор	мг	56	78	82	87	50	86	30	27	43
железо	мг	0,6	1,1	0,6	1,9	0,9	1,1	0,5	0,5	0,6
марганец	мг	0,17	0,15	-	2,2	0,11	0,27	0,1	0,14	-
витамин А	МЕ*	55	2500	8400	6830	450	780	50	70	30
витамин В1	мг	0,11	0,1	0,63	0,1	0,05	0,11	0,07	0,05	0,03
витамин В2	мг	0,1	0,23	0,23	0,25	0,05	0,16	0,05	0,04	0,05
витамин В6	мг	0,2	0,17	-	0,19	0,12	0,16	0,15	0,11	-
витамин РР	мг	0,6	0,9	0,1	2,1	1,8	0,7	0,4	0,3	0,2
пантотеновая кислота	мг	1,1	1,3	1,3	1,4	0,1	0,7	0,32	0,26	0,08
витамин С	мг	70	113	36	105	53	104	50	46	20
витамин Е	мг	0,15	0,27	-	3	-	1	0,2	0,7	-
витамин К	мг	3,6	-	-	-	-	3	-	-	-

*** МЕ – международная единица; 1 МЕ соответствует 0,3 микрограмма (0,0003 миллиграмма) витамина А или 0,0006 мг бета-каротина.**

РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ГРИБАМИ

Состав: 1 стакан квашеной капусты, 2 моркови, 3 сухих гриба, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Грибы промыть и замочить на 30-40 минут в теплой воде. Затем процедить, нарубить, залить водой и довести до кипения, варить 5-7 минут и настаивать 10-15 минут. После этого грибы вынуть, перемешать с тертой морковью, квашеной капустой, растительным маслом и солью.

ОЛАДЬИ С КАПУСТОЙ

Состав: ½ кочана капусты, 1 стакан молока, 2-3 ст. ложки манки, 1-2 ст. ложки сахарного песка, ½ стакана сливок, 3 яйца.

Подготовленную капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю с небольшим количеством молока и варить до размягчения. Затем засыпать манную крупу, сахарный песок, посолить, перемешать. Добавить в тесто сливки и взбитые белки. Выпекать на сковороде.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ С МАКАРОНАМИ И СЫРОМ

Состав: кочан капусты, 200 г сухих макарон, 0,5 стакана тертого сыра, 2-3 яйца, 1,5 стакана молока.

Небольшой кочан капусты или квашеную капусту мелко нарубить, посолить, перетереть, отжать, тушить до размягчения с добавлением масла.

Отварить макароны, добавить в капусту вместе с тертым сыром. Смазанный противень посыпать сухарной крошкой и выложить подготовленную массу, залить смесью молока и яиц и запекать в духовке 15-20 мин.

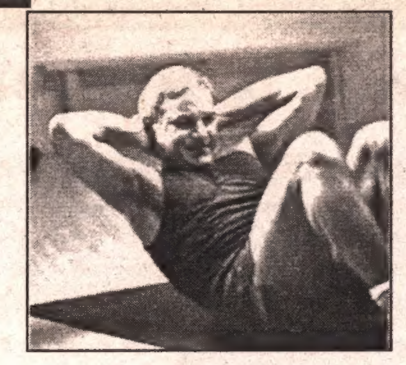
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ

Отварить кочан капусты, отделить листья, отбить их. Взять два листа, один лист смазать густым молочным соусом, положить на него другой лист. Шницель слегка придавить, обровнять, смочить в яйце, запанировать в сухарях и испечь. Подавать со сметаной.

Молочный соус: молоко – 50 г, мука – 5 г, масло растительное – 1 ст. ложка. Вскипятить.

ФИЗКУЛЬТУРА

Физические упражнения при лечении холецистита



О пользе физических упражнений для лечения холецистита и дискинезий желчевыводящих путей в свое время писал знаменитый врач академик Николай Амосов. Он утверждал, что это заболевание зависит от образа жизни. Камни в желчном пузыре чаще образуются, когда человек пренебрегает физическими упражнениями. Лечебные физические упражнения улучшают обменные процессы в мышцах, в том числе в мускулатуре органов желчевыводящей системы.

1. Из положения лежа на спине поднять правую руку вверх и одновременно согнуть левую ногу, скользя стопой по поверхности пола, – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох.

2. Продолжаем лежать на спине. Руки на поясе. Приподнять голову и плечи, посмотреть на носки – выдох. Вернулись в исходное положение – вдох.

3. Лежа на спине, левую руку положить на грудь, правую – на живот. Начинаем дышать животом. При вдохе обе руки поднимаются вверх, следуя за движением грудной клетки и передней стенки живота, при выдохе – опускаются вниз.

4. Лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх – вдох, согнуть правую ногу и, прижимая правой рукой колено к груди, – выдох.

5. Лежа на левом боку, поднимая правую руку и правую ногу, сделать вдох, сгибая ногу и руку, подтянуть колено к животу, наклонить голову – выдох.

6. Лежа на левом боку, отвести прямую правую руку вверх и назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.

7. Стоя на четвереньках, поднимите голову, сделайте вдох, скользящим движением передвиньте правую ногу вперед между руками – выдох. Возвратитесь в исходное положение и сделайте то же упражнение другой ногой.

8. Стоя на четвереньках, поднять левую прямую руку в сторону и вверх – вдох, возврат в исходное положение — выдох.

9. Стоя на четвереньках, сделать вдох, затем, сгибая руки, лечь на живот – выдох. Возвратиться в исходное положение.

health.wild-mistress.ru

Если у вас обнаружены камни в желчном пузыре, то предложенный комплекс физических упражнений вам выполнять нельзя, т. к. камни могут начать двигаться и застрять в протоках.

А вот для профилактики занимайтесь на здоровье, не ждите, когда прихватит!

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

Подсолнух

Семена подсолнечника, наверное, самое излюбленное лакомство жителей России. Но не всем известно, что практически все растение от корней до лепестков цветка – мощное лекарственное средство.

Первыми для лечения используются листья подсолнуха, когда они достигнут 6-8 см. Их обрывают, сушат в тени на сквозняке и растирают в порошок. Это средство помогает при болезнях головного и спинного мозга, селезенки, чистит от известковых отложений сосуды сердца и головного мозга. Порошок принимают по 0,5 столовой ложки, добавляя в чай один раз в день. Неделя – прием, неделя – перерыв. Курс – 4 раза в год до улучшения состояния.

Шляпка подсолнуха полезна при заболеваниях печени, желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника, поджелудочной железы. Шляпку срезают, когда семечки в ней при сдавливании размазываются между пальцами. Срывают все лепестки, а саму шляпку с семечками пропускают через мясорубку. Полученную массу смешивают с сахаром в пропорции 1:1, раскладывают в стеклянные банки, накрывают бумагой, завязывают веревкой (крышки не применяют) и ставят в холодильник. Принимают по 1 столовой ложке на стакан воды 3 раза в день. Для лечения пьют месяц, для профилактики – неделю.

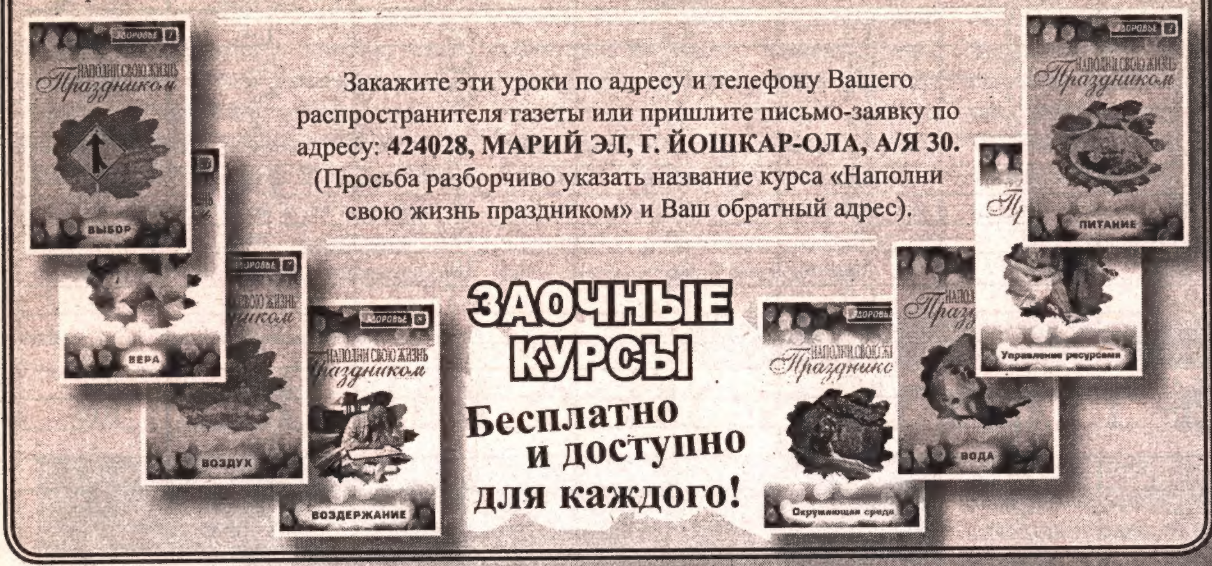
Сырые полусозревшие (не сухие) семечки способствуют нормализации давления, предотвращают появление склеротических бляшек на кровеносных сосудах, успокаивают нервную систему. В кастрюлю вливают 2 литра воды, засыпают пол-литровую банку сырых семечек, доводят до кипения и варят на медленном огне 2 часа. Получившийся отвар выпивают постепенно в течение дня. Пить 2 недели – 5 дней перерыв, до улучшения состояния.

Из внутренней части корзинки (ваты) получается хорошая растирка для больных суставов. Наполняем банку ватой чуть больше, чем наполовину, настаиваем на водке 10 дней.

Корни подсолнуха обладают удивительной целебной силой при выведении камней из почек и желчного пузыря, при очищении суставов от отложения солей и излечении от остеохондроза. По мере очищения организма нормализуется давление, исчезают головные и сердечные боли, происходит генеральная чистка. Корень подсолнуха имеет лечебную силу только у полностью созревшего растения, когда примет бурую окраску, а шляпка готова к срезанию. Отвар готовится так: 1 стакан дробленых корней проварить в 3 литрах воды 5 минут с момента закипания на малом огне. Отвар остудить, слить и

привычками, обрести потерянное здоровье, сделать жизнь гармоничной.

Вам предоставляется комплект из 12 уроков для домашнего изучения с подробными комментариями и контрольными заданиями. Вы можете получить консультацию учителя по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.





Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.

Адрес Вашего распространителя:

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но Ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

Дорогие читатели!

Мы рады, если Вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвященный теме «Ключи к здоровью». Чтобы оформить подписку на полгода (6 месяцев), необходимо прислать 63 рубля почтовым переводом по адресу: **424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30, Церковь Христиан АСД г. Йошкар-Олы** В письменном сообщении укажите: «Подписка на газету "Ключи к здоровью"» и Ваш адрес для доставки газеты.

Желающие распространять газету могут узнать условия сотрудничества по телефону (8362) 738254 или по e-mail: office@sokrsokr.net.

Адрес для писем: 424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. Тел. (8362) 738254. zayavka@sokrsokr.net, redaktor@sokrsokr.net.

окраску, а шляпка готова к срезанию. Отвар готовится так: 1 стакан дробленых корней проварить в 3 литрах воды 5 минут с момента закипания на малом огне. Отвар остудить, слить и хранить в холодильнике, корни тоже. Выпить отвар за 3 дня, по 1 литру в день, постепенно, до еды или после. Затем эти же корни опять проварить в 3 литрах воды 10 минут, выпить по той же схеме; в последний раз проварить эти же корни 15-20 минут в 3 литрах воды, выпить, как обычно, корни выбросить. На полноценный двухмесячный курс лечения необходимо 7 стаканов (300 –350 г) корней. Во время лечения исключить из питания острые, кислые, копченые блюда, а также алкоголь.

Как заготовить корни? Корень нужно очистить от мелких боковых корешков. Толстый центральный корень разбить топором в длину на 4-6 частей толщиной в карандаш, высушить под навесом на сквозняке. Кусачками или щипцами поломать на части размером 1-1,5 см. Хранятся корни до 3 лет в воздухонепроницаемой таре.

За 1 месяц лечения растворяется до 1 см камня, а так как камни бывают разной величины, рассчитывайте сами, сколько вам нужно пройти курсов для полного растворения камней. Иногда после начала приема отвара в суставах и костях начинается небольшое жжение. Не нужно этого бояться, это начинают растворяться отложения солей, которые мы копим всю жизнь, и выводятся из организма. Они есть у всех, не только у пожилых людей, но и у молодых. Через 3-4 дня жжение исчезнет, хотя растворение солей будет идти полным ходом. А через 10 дней приема понаблюдайте за мочой, к концу двухмесячного курса она станет светлой и прозрачной.

Так что выращивайте у себя на участках это полезное и лечебное лакомство, и оно поможет вам в трудную минуту.

Могу предложить сорта подсолнухов: «Гигант Кубани», «Гулливер», «Кубанский красавец», «Лакомка», а также семена множества других лекарственных растений. Отвечу всем при наличии большого конверта с обратным адресом и наклеенной маркой в 10 рублей. Пишите: Брижань Валерию Ивановичу, 353715, Краснодарский край, Каневской район, ст. Челбасская, ул. Коммунаров, д. 6.

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» №19 (111)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) – Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 55.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор – Н. В. Воронина.
Отв. за выпуск – М. М. Каминский, дизайн-верстка – С. В. Дегтярева, корректор – Т. Г. Ведерникова, консультант по мед. вопросам – А. В. Прокопьев. Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Отпечатано в ОАО "МПИК", 424002, г. Йошкар-Ола, ул. Комсомольская, 112.
Тираж 35 000 экз. Заказ № 1692
Подписано в печать по графику 05.09.08 в 10.00, фактически 05.09.08 в 10.00.